Decalogo del 1923

1. Dio e Patria.
2. Educa i muscoli e la volontà.
3. I Balilla futuri fascisti italiani.
4. Fanciullezza primavera di bellezza.
5. Il fascismo è forza viva della nazione.
6. Ricordati che sei figlio d'Italia.
7. I Balilla speranza del fascismo.
8. Il fascismo è disciplina e sacrificio.
9. Ama la patria più di te stesso.
10. Per l'Italia e per il re. Eja Eja Alala!

Decalogo della Donna Italiana (1925)

1. Servi in Dio la Patria e la Famiglia, e nella Patria e la Famiglia, l'Umanità.

2. Non sperdere le tue forze vagamente e vanamente; rispetta in te la Donna, quella che innalza.

3. Onora in te la Madre, in cui domani s'incarneranno i nuovi figli e le nuove opere d'Italia.

4. Sii per l'uomo che ti ama, la compagna sicura e dolce, che con uguale tranquilla fortezza compartisce il pane della gioia e il pane del dolore.

5. Ricordati che l'amore vero, quello che purifica, rinnova e salva, è spirito di sacrificio.

6. Il centro della tua vita sia la tua casa, che farai più ricca, con la ricchezza inesauribile del tuo cuore.

7. Ma se la tua Patria, ti chiede anche quella casa e quel cuore, donaglieli; ne farà pietra per più alte mura, luce per più vaste famiglie.

8. Opera in silenzio, con l'esempio paziente, tenace, sereno.

9. Credi al Dovere, oscuramente, inflessibilmente adempito, come all'unico elemento di pace.

10. Considera la vita come un mirabile dono, che dovrai rendere, e di cui ti saranno contate le ore e i giorni. Elevala affinché t'elevi, qui, e più oltre.

Decalogo di Leo Longanesi (1926)

1. Disubbidire a un tuo comandante, vuol dire disubbidire a tutta la gerarchia dei tuoi superiori, a capo dei quali sta il Duce.

2. Il moschetto, la gavetta, le giberne, la baionetta ecc., ti i stati affidati, non perché tu li sciupa nell'ozio, ma perché conserva per la guerra.

3. La Patria si serve anche facendo la sentinella ad un bidone di benzina.

4. I giorni di prigione sono sempre meritati.

5. La disciplina è il sole degli eserciti: senza di quella, non si hanno soldati, ma anarchici.

6. Rovinare un oggetto dello Stato, vuol dire rovinare uni sa propria.

7. Benito Mussolini ha sempre ragione.

8. Un compagno deve essere un fratello! 1° Perché vive con te. 2° Perché la pensa come te.

9. Non dire: "Tanto paga il Governo!" perché sei tu stesso che paghi; poi il Governo è quello che tu hai voluto, e per il quale tu indossi questa divisa.

10. Un milite, e fascista in ispecie, non deve essere pacifista. Per te la guerra deve essere come il pane.

Decalogo dal diario della volontà (1927)

(Estratto dal diario della volontà, 1927)

Qual'è il comandamento del fascista?

Ecco il comandamento del fascista:

1. ama il lavoro per l'orgoglio che dà all'individuo e per l'armonia che crea nella Nazione.

2. Fa che la fede vinca sempre su la ragione egoista del tornaconto, del puntiglio e del personalismo.

3. Pensa che ogni bega ed ogni dissenso sono un ritardo frapposto all'ardore mirabile del Costruttore.

4. Pensa che ogni gesto inconsulto è un'offesa a coloro che realmente combatterono nella guerra e nella Rivoluzione.

Questa fede potrà modificare il popolo italiano?

Questa fede modificherà profondamente lo spirito del popolo italiano: darà ad esso un nuovo modo di vivere.

Qual è questo modo di vivere?

1. Vivere coraggiosamente, pericolosamente; sentire ripugnanza per la vita comoda e molle;

2. essere sempre pronti a osare tanto nella vita individuale quanto nella collettiva;

3. amare la verità e aborrire la menzogna;

4. amare la schietta sincerità e aborrire ciò che è subdolo;

5. sentire in ogni ora l'orgoglio d'essere italiani;

6. lavorare con disciplina;

7. rispettare l'autorità.

Decalogo dell'Avanguardista (1927)

(Pubblicato in « Per la nuova anima italiana », 1927)

di Giuseppe Spina

Avanguardisti d'Italia:

1. amate la Patria fascista;
2. offrite alla Sua grandezza il vostro sangue;
3. odiate i nemici dell'Italia perché vostri nemici;
4. dedicate al bene il braccio e la mente;
5. ubbidite alle leggi dello Stato adoperandovi di farle osservare;
6. usate la forza, la violenza, le armi, solo in difesa del vostro onore e dell'idea;
7. Adorate Benito Mussolini, Padre della patria, perché Egli dedica all'Italia, con amore sconfinato, in ogni attimo, il Suo ingegno infinito, la sua volontà indistruttibile, la sua attività inesauribile, la sua vita invulnerabile.

Decalogo del Balilla (1927)

(Pubblicato in « Per la nuova anima italiana », 1927)

di Giuseppe Spina

1. Il Balilla è un piccolo fascista e, come il fratello maggiore, ama la Patria, il Duce ed il Re, pronto a gridare: «Chi l'inse» se la Patria venisse comunque menomata.

2. La parola di un Balilla è sacra più di un giuramento.

3. Il Balilla è forte, generoso, e sa, a rischio della propria vita, soccorrere i deboli.

4. Il Balilla sente a pratica lo spirito di fratellanza solo fra coloro che amano il suo paese.

5. Il Balilla ha il senso delle gerarchie, ubbidisce incondizionatamente ai maestri ed ai Capi che lo commandano.

6. Il Balilla è in piccolo ricostruttore, non un vandalo, ama gli animali, rispetta la piante, non danneggia opere pubbliche.

7. Il Balilla è gentile e cortese, senza essere sdolcinato.

8. Il Balilla, fior di giovinezza, è sempre gaio ed esegue con serenità e prontezza i compiti che gli si affidano.

9. Il Balilla sa resistere alla sete, sa sopportare la fame, sa stare al sole ed alla piogga senza lagnarsi.

10. Il Balilla professa e pratica la religione dello Stato, non bestemmia, nè si lascia sfuggire parole scorrette, o compie atti che diminuiscano la sua dignità di piccolo fascista o il decoro della grande famiglia a cui appartiene.

Decalogo del Milite Fascista (1928)

1. Sappi che il fascista ed in specie il milite non deve credere alla pace perpetua.

2. I giorni di prigione sono sempre meritati.

3. La Patria si serve anche facendo la sentinella ad un bidone di benzina.

4. Un compagno deve essere un fratello: 1) perché viva con te; 2) perché la pensa come te.

5. Il moschetto, la gavetta, le giberne, la baionetta ecc. ti sono state affidate non per sciuparli nell'ozio, ma per conservarli per la guerra.

6. Non dire mai: "Tanto paga il Governo!" perché sei tu stesso che paghi ed il Governo è quello che tu hai voluto e per il quale indossi la divisa.

7. La disciplina è il sole degli eserciti: senza di essa non si hanno soldati, ma confusione e disfatta.

8. Il Duce ha sempre ragione.

9. Il volontario non ha attenuanti quando disobbedisce.

10. Una cosa deve esserti cara soprattutto: la vita del Duce.

Decalogo dell'Avanguardista al Campo (1930)

1. Porta con fierezza la divisa che il Duce ti ha data.

2. È il tuo contegno che farà giudicare il tuo paese e la tua Famiglia.

3. Per te non c'è prigione: se non sarai degno della divisa essa ti verrà tolta.

4. La disciplina è dei forti: l'Avanguardista che vuol essere degno del Fascismo non può essere che un forte.

5. La tenda ti deve essere cara come la casa: da questa uscirà il cittadino, da quella il milite.

6. Se la paglia e poca, pensa che la terra e dura: ed ancora più dura e stata la roccia contesa del Carso.

7. Non disprezzare la gavetta! Sarebbe come tu profanassi il simbolo del nostro Fante.

8. Se il brodo sa di fumo specchiandoti in esso fa che nella sua breve superficie affiori l'immagine della tua contentezza.

9. Se il pane è duro ricordati che ci sono quelli che ne hanno bisogno e non lo possono avere.

10. Avanguardista dell'Etna e tu delle Alpi ricordati che la giovinezza è sempre la grande fonte delle più belle amicizie.

Decalogo per le giovani camicie nere (1930)

1. Credi in Dio, venera il tuo Re, segui fedelmente il Duce.

2. Ama con abnegazione la Famiglia, con dedizione la Patria.

3. Sii orgoglioso di obbedire e lieto di compiere il tuo dovere.

4. Tempra il tuo coraggio, perché tu sia sempre pronto ad osare.

5. Sii indulgente col tuo camerata, non mai con te stesso.

6. Tuoi soli nemici siano i nemici dell'Italia e del Fascismo.

7. Prefiggiti nella vita, una meta nobile, e seguila con tutte le forze: l'uomo è il fabbro del suo destino.

8. Affronta e sopporta romanamente il dolore.

9. Sii mite e buono: la bontà è virtù forte e virile.

10. In ogni atto della tua vita ricordati che sei Italiano e Fascista.

Decalogo del Giovane Fascista (1931)

(Pubblicato in « Gioventù fascista », anno 1, n. 27, 1931)

di Giovanni Giuriati

1. Dio e Patria. Ogni altro affetto, ogni altro dovere vien dopo.

2. Chi non è pronto a dare corpo ed anima alla Patria e a servire il Duce senza discutere, non merita di indossare la camicia nera: il Fascismo ripudia le tiepide fedi e i mezzi caratteri.

3. Usa tutta la tua intelligenza per comprendere gli ordini che ricevi e tutto il tuo entusiasmo nell'ubbidire.

4. La disciplina non è soltanto la virtù del soldato nei ranghi; deve essere l'abito di ogni giorno e di ogni contingenza.

5. Un cattivo figlio e uno scolaro negligente non sono fascisti.

6. Distribuisci il tuo tempo così che il lavoro sia letizia e il gioco sia opera.

7. Impara a patire senza lamentarti, a prodigarti senza chiedere, a servire senza attendere ricompensa.

8. Le buone azioni, come le azioni di guerra, non si troncano a mezzo: portale dunque fino alle estreme conseguenze.

9. In gravi frangenti ricordati che la salvezza è nell'audacia.

10. E ringrazia ogni giorno devotamente Dio perché ti ha fatto Italiano e Fascista.

Decalogo di Guido Pallotta (1934)

1. Obbedire al Duce.

2. Odiare sino all'ultimo respiro i nemici del Duce, cioè della Patria.

3. Smascherare i traditori della Rivoluzione senza sbigottire per la loro eventuale potenza.

4. Non aver paura di aver coraggio.

5. Non venire mai a compromessi col proprio dovere di fascista, dovessero andarne perduti il grado, lo stipendio, la vita.

6. Meglio morire orgogliosamente affamato che vivere pinguemente avvilito.

7. Spregiare il cadreghino.

8. Odiare il vile denaro.

9. Preferire la guerra alla pace, la morte alla resa.

10. Non mollare. Mai!

Decalogo del Cittadino-Soldato (1935)

1. Dovere: sia la tua divisa e la guida di ogni tua azione.

2. Impara ad amare e onorare sopra ogni cosa la Patria.

3. Sia la tua fede pura come una gemma, salda come la roccia, ardente come il sole.

4. Chiedi a Dio la forza e il coraggio per divenire ogni giorno migliore scolaro-soldato-cittadino.

5. I tuoi pensieri, come i tuoi atti, siano sempre degni del compito che ti è affidato.

6. Per la Patria, per il Re, per il Duce sacrifica la vita.

7. L'avvenire è nelle tue mani: la speranza di tutti nella tua giovinezza.

8. Il migliore compenso al tuo lavoro sia la coscienza di averlo bene compiuto.

9. Non dimenticare che la disciplina è la prima virtù del soldato e del cittadino.

10. A te la gloria se la saprai meritare.

Decalogo del Milite Fascista (1935)

1. Sappi che il fascista ed in specie il milite non deve credere alla pace perpetua.

2. I giorni di prigione sono sempre meritati.

3. La Patria si serve anche facendo la guardia a un bidone di benzina.

4. Un compagno deve essere un fratello: 1) perché viva con te; 2) perché la pensa come te.

5. Il moschetto, la gavetta, le giberne, la baionetta ecc. ti sono state affidate non per sciuparli nell'ozio, ma per conservarli per la guerra.

6. Non dire mai: "Tanto paga il Governo!" poiche sei tu stesso che paghi, ed il Governo è quello che tu hai voluto e per il quale indossi la divisa.

7. La disciplina è il sole degli eserciti: senza di quella non si hanno soldati, ma confusione e disfatta.

8. Mussolini ha sempre ragione.

9. Il volontario non ha attenuanti quando disobbedisce.

10. Una cosa deve esserti cara soprattutto: la vita del Duce.

Decalogo della Piccola Italiana (1935)

Piccola Italiana, questi sono alcuni precetti ai quali devi ispirarti:

1. Compiere il proprio dovere di figlia, di sorella, di scolara, di amica, con bontà, letizia anche se il dovere è talvolta pesante.

2. Servire la Patria come la Mamma più grande, la Mamma di tutti i buoni italiani.

3. Amare il Duce, che ha reso la Patria più forte e più grande.

4. Obbedire con gioia ai superiori.

5. Avere il coraggio di opporti a chi consiglia il male e deride l'onestà.

6. Educare il proprio corpo a vincere la fatica e l'anima a non temere il dolore.

7. Fuggire la stupida vanità, ma amare le cose belle.

8. Amare il lavoro che è vita e armonia.

Piccola Italiana, questo è il decalogo della tua disciplina:

1. Prega e adoperati per la pace, ma prepara il tuo cuore alla guerra.

2. Ogni sciagura è mitigata dalla forza d'animo, dal lavoro e dalla carità.

3. La Patria si serve anche spazzando la propria casa.

4. La disciplina civile comincia dalla disciplina famigliare.

5. Il cittadino cresce per la difesa e la gloria della Patria accanto alla madre, alle sorelle, alla sposa.

6. Il soldato sostiene ogni fatica ed ogni vicenda per la difesa delle sue donne e della sua casa.

7. Durante la guerra la disciplina delle truppe riflette la resistenza morale delle

famiglie a cui presiede la donna.

8. La donna è la prima responsabile del destino di un popolo.

9. Il Duce ha ricostruito la vera famiglia italiana: ricca di figli, parca nei bisogni, tenace nella fatica, ardente nella fede fascista e cristiana.

10. La donna italiana è mobilitata dal Duce al servizio della Patria.

Decalogo del Giovane Fascista (1936)

1. Dio e Patria. Ogni altro affetto, ogni altro dovere viene dopo.

2. Chi non è pronto a dare corpo e anima alla Patria, e a servire il Duce senza discutere non merita di indossare la camicia nera: il Fascismo ripudia le tiepide fedi e i mezzi caratteri.

3. Usa tutta la tua intelligenza per comprendere gli ordini che ricevi e tutto il tuo entusiasmo nell'ubbidire.

4. La disciplina non è soltanto virtù del soldato nei ranghi: deve essere abito di ogni giorno e di ogni contingenza.

5. Un cattivo figlio e uno scolaro negligente non sono fascisti.

6. Distribuisci il tuo tempo così che il lavoro sia letizia e il giuoco sia opera.

7. Impara a patire senza lamentarti, a prodigarti senza chiedere, a servire senza attendere ricompense.

8. Le buone azioni, come le azioni di guerra, non si troncano a mezzo: portale dunque fino alle estreme conseguenze.

9. In gravi frangenti ricordati che la salvezza è nell'audacia.

10. E ringrazia ogni giorno devotamente Dio perché ti ha fatto Italiano e Fascista.

Decalogo del Milite Fascista (1937)

1. Sappi che il fascista ed in specie il milite non deve credere alla pace perpetua.

2. Le punizioni sono sempre meritati.

3. La Patria si serve anche facendo la guardia a un bidone di benzina.

4. Un camerata deve essere un fratello: 1) perché viva con te; 2) perché la tua stessa fede.

5. Le armi ti sono state affidate non per sciuparli nell'ozio, ma per addestrarti per la guerra.

6. Non dire mai: "Tanto paga il Governo!" poiche sei tu stesso che paghi, ed il Governo è quello che tu hai voluto e per il quale indossi la divisa.

7. La disciplina è la vita degli eserciti: senza di quella non si hanno soldati, ma confusione e disfatta.

8. Mussolini ha sempre ragione.

9. Il volontario non ha attenuanti quando disobbedisce.

10. Una cosa deve esserti cara soprattutto: la vita del Duce.

Decalogo del Milite Fascista (1938)

(Chiamato anche il Decalogo del Legionario.)

1. Ricorda che i Caduti per la Rivoluzione e per l'Impero precedono le tue colonne.

2. Un camerata è per te un fratello: vive con te, pensa come te, lo avrai a lato nella battaglia.

3. L'Italia si serve dovunque, sempre, con ogni mezzo: col lavoro e col sangue.

4. Il nemico del Fascismo è il tuo nemico: non dargli quartiere.

5. La disciplina è il sole degli eserciti: essa prepara e illumina la vittoria.

6. Se tu vai all'assalto con decisione, hai già la vittoria nel pugno.

7. L'obbedienza consapevole e totale è la virtù del legionario.

8. Non ci sono cose grandi o piccole: c'è il dovere.

9. La Rivoluzione fascista ha contato e conta sulle baionette dei suoi legionari.

10. Mussolini ha sempre ragione.

Decalogo della Famiglia Fascista (1939)

(Pubblicato in « Famiglia fascista », giugno 1939)

di Carlo Ravasio

1. La prima cellula della razza è la famiglia. Gli individui da soli, non rappresentano che atomi dispersi, capaci forse, di vivere, incapaci di far vivere e di trasmettere la vita.

2. La famiglia è l'unità di misura della potenza morale e materiale della nazione; è il popolo ridotto al suo minimo divisore. Al di sotto, non vi è che l'individuo. L'individuo, anche se conteggiato a milioni, non fa né popolo né storia.

3. Lo Stato Fascista rifiuta il principio della nazione-complesso di cittadini; concepisce la nazione soltanto come complesso di famiglie.

4. Il giovane cittadino non ha che doveri; e il primo dovere è quello di crearsi la famiglia. Fatta la famiglia cominciano a maturare i diritti.

5. Bisogna abbandonare la vecchia concezione «borghese» secondo cui occorre conquistare la cosiddetta «posizione» prima di pensare alla famiglia. Secondo questa concezione i poveri non dovrebbero mai sposarsi. Lo Stato fascista può invece impedire la conquista della posizione a coloro che non hanno ancora famiglia: buona misura sociale, morale e razziale.

6. La famiglia non nasce col matrimonio; nasce solamente col primo figlio.

7. La famiglia è lo Stato nella sua più minuscola espressione; è la corporazione in miniatura.

8. La prima e più alta responsabilità dell'uomo è la responsabilità della famiglia; la prima e più alta gerarchia della razza è la gerarchia dei capi-famiglia.

9. La famiglia è il tempio e l'altare della razza; l'amore è la sua religione e la sua luce.

10. Quando diciamo famiglia dobbiamo soggiungere «fascista»; questo aggettivo completa e garantisce il sostantivo.

Decalogo dell'Italiano Nuovo (1939)

(Dagli scritti e dai discorsi di Arnaldo Mussolini, Niccolò Giani trasse il decalogo dell'italiano nuovo o della mistica fascista.)

1. Non vi sono privilegi, se non quello di compiere per primi la fatica e il dovere.

2. Accettare tutte le responsabilità, comprendere tutti gli eroismi, sentire come giovani italiani e fascisti la poesia maschia dell'avventura e del pericolo.

3. Essere intransigenti, domenicani. Fermi al proprio posto di dovere e di lavoro, qualunque esso sia. Ugualmente capaci di comandare e di ubbidire.

4. Abbiamo un testimonio da cui nessun segreto potrà mai liberarci: il testimonio della nostra coscienza. Deve essere il più severo, il più inesorabile dei nostri giudici.

5. Aver fede, credere fermamente nella virtù del dovere compiuto, negare lo scetticismo, volere il bene e operarlo in silenzio.

6. Non dimenticare che la ricchezza è soltanto un mezzo, necessario sì, ma non sufficiente a creare da solo una vera civiltà, qualora non si affermino quegli alti ideali che sono essenza e ragione profonda della vita umana.

7. Non indulgere al mal costume delle piccole transazioni e delle avide lotte per arrivare. Considerarsi soldati pronti all'appello, ma in nessun caso arrivisti e vanitosi.

8. Accostarsi agli umili con intelletto d'amore, fare opera continua per elevarli a una sempre più alta visione morale della vita. Ma per ottenere questo occorre dare l'esempio della tua probità.

9. Agire su se stessi, sul proprio animo prima di predicare agli altri. Le opere e i fatti sono più eloquenti dei discorsi.

10. Sdegnare le vicende mediocri, non cadere mai nella volgarità, credere fermamente nel bene. Avere sempre vicina la verità e come confidente la bontà generosa.

Decalogo della Decima MAS (1941)

di Junio Valerio Borghese

1. STA ZITTO. È indispensabile mantenere il segreto anche nei minimi particolari e con chiunque, anche con i parenti e gli amici più cari. Ogni indiscrezione è un tradimento perché compromette la nostra opera e può costare la vita a molti dei nostri compagni.

2. SII SERIO E MODESTO. Hai promesso di comportarti da ardito. Ti abbiamo creduto. Basta così. È inutile far mostra della tua decisione con parenti, amici, superiori e compagni. Non si fa, di una promessa così bella, lo sgabello della vanità personale. Solo i fatti parleranno.

3. NON SOLLECITARE RICOMPENSE. La più bella ricompensa è la coscienza di aver portato a termine la missione che ci è affidata. Le medaglie, gli elogi, gli onori rendono fieri chi li riceve per lo spontaneo riconoscimento di chi giudica, non chi li sollecita o li mendica.

4. SII DISCIPLINATO. Prima del coraggio e dell'abilità ti è richiesta la disciplina più profondamente sentita: dello spirito e del corpo. Se non saluti, se non sei educato, se non obbedisci nelle piccole cose di ogni giorno, se il servizio di caserma ti pesa e ti sembra indegno di te, se non sai adattarti a mangiare male e dormire peggio: non fai per noi.

5. NON AVERE FRETTA DI OPERARE, NON RACCONTARE A TUTTI CHE NON VEDI L'ORA DI PARTIRE. Potrai operare solo quando il tuo cuore, il tuo cervello e il tuo corpo saranno pronti. Se sei impaziente, non sei pronto. Devi imparare a conoscere perfettamente la tua arma e ad impiegarla in ogni contingenza in maniera perfetta. L'addestramento non è mai eccessivo. Devi appassionarti ad esso. Devi migliorarti ogni giorno. Solo chi ti comanda è giudice insindacabile delle tue possibilità.

6. DEVI AVERE IL CORAGGIO DEI FORTI, NON QUELLO DEI DISPERATI.
Ti sarà richiesto uno sforzo enorme, solo al di là del quale sta il successo. Per compierlo hai bisogno di tutte le tue energie fisiche e morali. La tua determinazione di

riuscire ad ogni costo deve perciò nascere dal profondo del tuo cuore, espressione purissima del tuo amore per la Patria, non deve essere il gesto disperato di un mancato o di un disilluso. La tua vita militare e privata deve essere perciò onesta, semplice e serena.

7. LA TUA VITA È PREZIOSA MA L'OBIETTIVO È PIÙ PREZIOSO. Devi ricordartelo nel momento dell'azione. Ripetilo a te stesso cento volte al giorno e giura che non fallirai la prova.

8. NON DARE INFORMAZIONI AL NEMICO. Non devi far catturare le armi ed il materiale a te affidato. Se, dopo aver operato, cadi prigioniero, ricordati che al nemico devi comunicare solo le tue generalità ed il tuo grado. Ti è vietato - sul tuo onore di soldato - di rivelare:

— da dove vieni
— come sei arrivato sul luogo della cattura
— i nomi dei tuoi Superiori o compagni
— le armi che adoperi tu e quelle che conosci
— il contenuto e l'esistenza di questo decalogo.

Anche se il nemico dice di sapere, non confermare nulla, rispondi sempre: «Non posso rispondere ». Ricordati sempre che non devi tradire il tuo Paese ed i tuoi compagni con indiscrezioni. Non parlare di cose militari e specialmente di noi e della nostra attività neanche con i compagni di prigionia, possono ingannare la tua fiducia.

9. SE PRIGIONIERO SII SEMPRE FIERO DI ESSERE ITALIANO, SII DIGNITOSO. Non ostentare la tua appartenenza ai mezzi d'assalto. Cerca, nelle lettere familiari, di comunicare come meglio potrai e saprai tutto quanto conosci sulla azione a cui hai partecipato e sul nemico in genere. Cerca sempre, se possibile, di fuggire.

10. SE CADRAI MILLE ALTRI TI SEGUIRANNO, DA GREGARIO DIVENTERAI UN CAPO, UNA GUIDA, UN ESEMPIO.

Decaloghi della Famiglia (1941)

Questi i consigli dell'ONMI per le madri:

1. Quando ti accorgerai che il tuo stato non è normale, Madre, nel tuo interesse, nell'interesse della creatura che porti in te, non sfuggire all'opera buona e sapiente del Medico, ma vai al Consultorio più vicino.

2. Madre: almeno al 4° mese di gravidanza devi farti visitare dal Medico del Consultorio ed ogni mese fino al termine; eviterai così gravi complicazioni.

3. Durante la gravidanza non è dannoso accudire alle faccende domestiche che contenute nei dovuti limiti; è dannoso dormire poco (il minimo di riposo è di nove ore), correre, camminare a lungo, fare lunghi viaggi in treno, lavorare a macchina a pedale, usare scaldini sotto i piedi.

4. Madre: ricordati che dal 4° mese in poi l'esame delle urine è necessario; dovrai ripeterlo almeno una volta al mese fino al termine.

5. Madre: non è necessario mangiare per due: usa cibi semplici, sani; mangia molta verdura, frutta, non abusare di grassi, fai uso discreto di carne; basta una volta al giorno e di preferenza a mezzogiorno.

6. Madre: un mese prima del parto ricordati che ti è necessario cessare il lavoro; la legge te lo permette, usufruisci di questa previdenza. Ricordati che al 20° giorno dal puerperio potrai riprendere le tue occupazioni domestiche: abbi l'avvertenza di ricominciare la tua attività coi lavori meno pesanti. Usufruisci pure del riposo che ti concede la legge per il puerperio.

7. Madre: ricordati che il corpo va tenuto caldo e che la circolazione del sangue deve essere libera; usa vestiti ampi per non raffreddarti, ma nel medesimo tempo non troppo pesanti. Le mutande dovrai portarle sempre ed è bene siano chiuse per evitare raffreddamenti. Abolisci i legacci reggicalze; fai uso di una piccola cintura elastica con giarrettiere; dal 4° mese in poi ti sarà utile una fascia elastica senza stecche, allargatile, che ti sostenga il ventre senza comprimerlo; non portare tacchi alti, ti è dannoso.

8. Non avere paura dell'acqua; la pulizia è indispensabile; fai il semicupio almeno una volta la settimana; esso deve essere breve: 10 o 15 minuti; non troppo caldo: da 35 a 38 gradi.

9. Madre: soffri di capogiri? Sei soggetta a svenimenti nei primi mesi di gravidanza? Ricordati due norme: al mattino non alzarti da letto di colpo, se ti è possibile prendi una bevanda calda (caffè-latte): non stare subito molto in piedi - guardati dagli ambienti chiusi ed affollati. Se soffri di palpitazioni, specie di notte, dopo i pasti ed i più piccoli sforzi, se avverti pesantezza di respiro, recati dal Medico del Consultorio dell'O.N.M.I. (la visita è gratuita). Se riscontrerai gonfiore alle mani, al viso, ai malleoli, è urgente esaminare le urine; recati al Consultorio dell'O.N.M.I.

10. Madre: ricorda che la bocca va continuamente sorvegliata; la carie dentaria in gravidanza è facile a comparire o ad accentuare. Non usare per i denti spazzolini troppo duri. Se hai voglie, soddisfale purché riguardino cibi sani, togliti di testa che il non soddisfarle interrompa la gravidanza o dia luogo alla nascita di bambini male conformati. Sorveglia il tuo intestino; se non è regolare fai uso di lassativi ad azione blanda, non ricorrere mai a purganti energici.

Oltre al decalogo di comportamento della madre c'è anche quello che regola la relazione con il bambino:

1. Il tuo latte, o madre, è necessario al bambino per farlo crescere sano e robusto.

2. Pesa il lattante ogni settimana o almeno ogni 15 giorni e confronta il suo peso colla tabella.

3. L'intervallo fra un pasto e l'altro deve essere di tre ore, contando dalla fine del precedente.

4. Non divezzare il tuo bambino prima del 5°-6° mese di età e non mai nella stagione calda altrimenti egli con grande probabilità si ammalerà di enterite.

5. Non costringere nelle fascie il tuo piccino. Lavalo, cambialo spesso, non gli creare cattive abitudini col cullarlo e col tenerlo troppo a lungo in braccio. Non permettere ad alcuno che lo baci. Non dargli il succhiotto. Nella notte il bambino non deve mangiare.

6. Aria, luce e sole sono indispensabili al tuo bambino.

7. Segui il consiglio del medico e portalo periodicamente al Consultorio. La visita al Consultorio dell'O.N.M.I. è gratuita.

8. Ogni malessere o malattia del bambino, l'aumento del numero delle scariche, se il peso si mantiene uguale oppure se diminuisse e se il tuo latte diminuisce, in tutti questi casi è necessario che ti consigli subito col medico.

9. Non somministrare medicine o alimenti che non ti siano prescritti dal Medico e diffida dei consigli di qualunque altra persona.

10. Madre, non attendere che il tuo bambino sia malato, ma recati prima al Consultorio. Ti saranno evitati molti dolori e molte spese.

Decalogo della Decima MAS RSI (1943)

(Decalogo della Xª Flottiglia MAS della Repubblica Sociale Italiana. Scritto da Junio Valerio Borghese, tra il 25 luglio 1943 e l'aprile 1945.)

1. Dio - Patria - Famiglia siano i principi della tua esistenza.

2. Se dai la tua parola, sia essa come Vangelo. Non accettare compromessi e non sarai compromesso.

3. Difendi la Patria contro qualsiasi invasore. I suoi confini sono intangibili e per essi lotta fino all'estremo sacrificio.

4. In pace o in guerra sii leale, onesto e laborioso per sentirti fiero di essere italiano.

5. Rispetta te stesso - Rispetta gli altri - Sarai rispettato.

6. Non mancare di parola e non tradire. Non assalire alle spalle: morte e nemico si guardano in faccia.

7. La disciplina ti sia di guida: saper ubbidire è saper comandare.

8. La tua parola vola, il tuo esempio trascina.

9. Il tuo pensiero, la tua azione, la tua volontà siano coerenti alla difesa della dignità e dell'Onore della Patria.

10. L'appartenenza alla DECIMA sia con fierezza il tuo orgoglio.